

**IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF TALK*  
UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI PESERTA  
DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 WAY SERDANG  
MESUJI, LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

**DIYAH IMAWATI**

**NPM: 1711080040**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1443 H/ 2021 M**

**IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF TALK*  
UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI PESERTA  
DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 WAY SERDANG  
MESUJI, LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan



Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I: Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd

Pembimbing II: Dr. H. Yahya AD, M. Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1443 H/ 2021 M**

## ABSTRAK

Penulis mengambil judul “Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self talk* untuk Mengurangi Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 1 Way Serdang”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk mengurangi prokrastinasi peserta didik kelas XI di SMA Negeri 1 Way Serdang. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* yang dilakukan oleh guru BK untuk mengurangi prokrastinasi peserta didik, untuk mengetahui strategi guru BK untuk mengurangi prokrastinasi peserta didik dan untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self talk* yang dilakukan oleh guru BK untuk mengurangi prokrastinasi pada peserta didik.

Penelitian ini bersifat deskriptif dan termasuk dalam jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara, dokumentasi dan observasi. Terdapat 5 peserta didik yang terindeksi prokrastinasi akademik peserta didik, Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* yang dilakukan oleh guru BK di SMA Negeri 1 Way Serdang sudah berjalan dengan baik. 2) strategi yang dilakukan oleh guru BK untuk mengurangi prokrastinasi sangat bervariasi dengan mengupayakan kerja sama yang baik dengan *stakeholder*. 3) Hasil dari pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* yaitu peserta didik mampu mencari solusi untuk permasalahan yang sedang dialami, dan peserta didik memiliki keinginan merubah prilakunya yang lebih baik.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self Talk*, Prokrastinasi

## ABSTRACT

The author takes the title "Implementation of Group Counseling Services with *Self talk* Techniques to Reduce Procatination of Class XI Students at SMA Negeri 1 Way Serdang". This study aims to describe the implementation of group counseling services with *self talk* techniques to reduce procatination of class XI students at SMA Negeri 1 Way Serdang. To find out how the implementation of group counseling services with *self talk* techniques carried out by BK teachers to reduce students' procatination, to find out BK teacher's strategies to reduce students' procatination and to find out the results of implementing group counseling with *self talk* techniques carried out by BK teachers to reduce procrastination in students.

This research is descriptive and is included in the type of qualitative research using data collection techniques in the form of interviews, documentation and observation. There are 5 students indexed for academic procrastination. The results of this study indicate that 1) The process of implementing group counseling services using the self-talk technique carried out by the BK teacher at SMA Negeri 1 Way Serdang has been going well. 2) the strategy taken by the counseling teacher to reduce procrastination varies widely by seeking good cooperation with stakeholders. 3) The results of the implementation of group counseling services with *self talk* techniques are that students are able to find solutions to the problems they are experiencing, and students have the desire to change their behavior for the better.

Keywords: Group Counseling, Self Talk, Prokatination

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : DIYAH IMAWATI  
NPM : 1711080040  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menerangkan bahwa skripsi saya dengan judul **“Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Wayserdang Mesuji, Lampung”**, ini sepenuhnya adalah murni hasil karya saya sendiri dan tidak ada unsure duplikasi darikarya orang lain.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan terhadap karya saya ini, saya siap bertanggung jawab.

Bandar Lampung 28 Maret 2021  
Yang Membuat Pernyataan



**Diyah Imawati**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UIN RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarampe, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 783260

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi** : Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self Talk* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Wayserdang Mesuji, Lampung”

**Nama** : Diah Imawati

**NPM** : 1711080040

**Jurusan** : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Fakultas** : Tarbiyah dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Untuk di Munaqosahkan dan di Pertahankan Dalam Sidang  
Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN RadenIntan Lampung

**Pembimbing I**

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**  
**NIP.1967062219940322002**

**Pembimbing II**

**Dr. H. Yahya AD, M.Pd**  
**NIP.195909201987031003**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd**  
**NIP. 1967062219940322002**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (072) 783260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **"Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Wayserdang Mesuji, Lampung"** disusun oleh, **Diyah Imawati, NPM: 1711080040**, program studi **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan pada Hari/Tanggal : **Senin, 13 September 2021**

**TIM PENGUJI**

Ketua

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

Sekretaris

Rahma Diani, M.Pd

Penguji Utama

Dr. Laila Maharani, M.Pd

Penguji Pendamping I

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd

Penguji Pendamping II

Dr. H. Yahya AD, M.Pd



Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

96408281988032002



## MOTTO

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا  
الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝

Artinya: “Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dannasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.(Q.S Al-Asr: 1-3)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Proyek kitapsuci Al- Qur'an, 2003. h. 482



## PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT penulis persembahkan penelitian ini kepada:

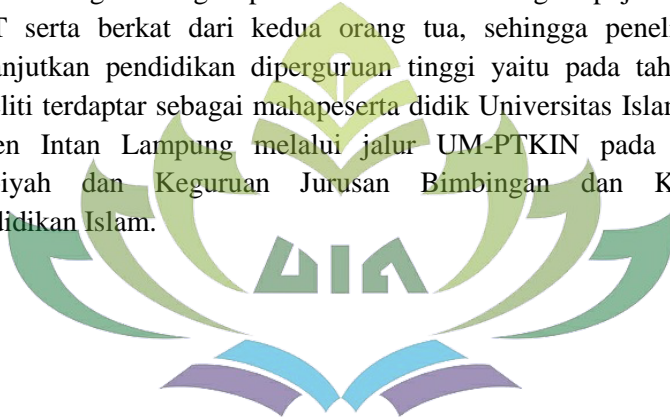
1. Kepada orangtua tercinta yaitu Bapak Imam Tibu dan Ibu Madia Ningsih, yang selalu memberikan semua hal yang terbaik untuk saya selama ini. Terimakasih untuk kasih sayangnya, cintanya, kebahagiaannya yang selalu memberikan doa-doanya kepada saya dan dukungan baik secara moral maupun materialnya.
2. Kepada kakak saya Siti Astuti Almudra, dan adik saya Kristiani Segara, terima kasih karena telah memberikan bimbingan dan dukungannya kepadasaya.
3. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mengajarkanku untuk belajar bersikap, serta bertindak menjadi lebihbaik.



## RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama DIYAH IMAWATI dilahirkan pada tanggal 18 Agustus 1999 di Bukoposo, yang merupakan anak ke 2 dari 4 bersaudara, yang terlahir dari pasangan suami istri Bapak Imam Tibu dan Ibu Madia Ningsih. Pendidikan formal yang ditempuh oleh peneliti antara lain pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 11 Mesuji pada tahun 2005 sampai dengan tahun 2011. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 3 Mesuji dari tahun 2011 dan lulus pada tahun 2014. Selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 WaySerdang dari tahun 2014 dan lulus pada tahun 2017.

Dengan mengucap Alhamdulillah dan segala puji bagi Allah SWT serta berkat dari kedua orang tua, sehingga peneliti dapat melanjutkan pendidikan diperguruan tinggi yaitu pada tahun 2017 peneliti terdaptar sebagai mahapeserta didik Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF TALK* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 WAYSERDANG MESUJI, LAMPUNG”**

Sholawat serta salam diperuntukan kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat, keluarga dan pengikutnya yang taat pada ajaran-ajaran agama-Nya. Peneliti menyusun Skripsi ini sebagai bagian dari tugas untuk menyelesaikan pendidikan SI dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Dalam upaya menyelesaikan skripsi ini, peneliti telah menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak serta tidak mengurangi rasa terima kasih atas bantuan semua pihak yang terdiri sebagai berikut:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El fiah, M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
3. Ibu Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Ibu Dr. Hj. Rifda El fiah, M.Pd selaku pembimbing I (satu) yang telah banyak membantu, mengarahkan dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus, ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. H. Yahya AD, M.Pd selaku pembimbing II (dua) yang telah banyak membantu, mengarahkan dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus, ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak memberikan ilmunya



kepada peneliti.

7. Seluruh jajaran Civitas fakultas Tarbiyah dan Keguruan, serta seluruh karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
  8. Bapak M. Sururi, S.Pd.I, M. selaku kepala sekolah di SMA Negeri 1 WaySerdang Mesuji, Lampung, yang telah memberikan izin sekaligus fasilitas yang ada untuk mengadakan penelitian di sekolah yang di pimpinnya.
  9. Kepada seluruh dewan guru dan staf yang ada di SMA Negeri 1 WaySerdang Mesuji, Lampung yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti.
  10. Bapak Arif Joko Pamungkas, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
  11. Teruntuk sahabat-sahabatku yang selalu menemani sepanjang perjuangan susah senang bersama Fika Khoirunisa, Asri Qori, Eka Desmiati, Dona Eliza, Nina Komala Sari, Rosi Yulya Rahayu semoga persaudaraan ini selalu terjaga.
  12. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Kelas C.
  13. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.
- Semoga Allah SWT membarikan balasan yang setimpal dan menjadi catatan amal ibadah disisi Allah SWT. Peneliti menyadari dengan kemampuan dan pengetahuan terbatas dan banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca umumnya.

Bandar Lampung, 28 Maret 2021  
Penulis,

**Divah Imawati**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMANJUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYATHIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATAPENGANTAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>

### BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	2
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian .....	8
D. Rumusan Maasalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang relevan .....	10
H. Metode Penelitian .....	13
I. Sistematika Pembahasan .....	16

### BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok.....	17
1. Pengertian Konseling Kelompok .....	17
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	18
3. Fungsi Konseling Kelompok.....	19
4. Tahapan Konseling Kelompok.....	19
5. Kelemahan Dan Kelebihan Konseling Kelompok .....	21
6. Manfaat Konseling Kelompok .....	22

B. Teknik Self talk .....	23
1. Sejarah Teknik <i>Self talk</i> .....	23
2. Pengertian <i>Self talk</i> .....	25
3. Macam-Macam <i>Self talk</i> .....	28
4. Kegunaan Dan Teknik Evaluasi <i>Self talk</i> .....	28
5. Variasi-Variasi Teknik <i>Self-Talk</i> .....	29
6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self talk</i> .....	29
7. Langkah-Langkah Melakukan <i>Self talk</i> .....	30
8. Kelebihan Dan Kelemahan <i>Self talk</i> .....	31
C. Prokrastinasi Akademik .....	32
1. Pengertian Prokrastinasi peserta didik .....	32
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	33
3. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik .....	34
D. Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self talk</i> dalam Mengurangi Prokrastinasi Peserta Didik .....	36

### **BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Data Penelitian .....	39
1. Sejarah SMA Negeri 1 Wayserdang .....	39
2. Visi Misi dan Tujuan Sekolah .....	39
3. Profil Sekolah .....	40
4. Data Peserta didik .....	41
5. Data Peserta didik .....	43
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian .....	43
1. Strategi Guru BK dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI IPS 2 SMAN 1 Way Serdang .....	44
2. Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self talk</i> untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI IPS 2 SMAN 1 Way Serdang .....	45
3. Evaluasi dan Hasil Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self talk</i> untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI IPS 2 SMAN 1 Way Serdang .....	48



## **BAB IV DESKRIPSI HASIL PENELITIAN**

A. Analisis Data Penelitian .....	51
1. Strategi Guru BK dalam Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI IPS 2 SMAN 1 Way Serdang.....	51
2. Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self talk</i> untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI IPS 2 SMAN 1 Way Serdang.....	52
3. Evaluasi dan Hasil Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self talk</i> untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI IPS 2 SMAN 1 Way Serdang.....	59
B. Temuan Penelitian .....	60

## **BAB V PENUTUP**

A. Simpulan.....	65
B. Rekomendasi .....	66

## **DAFTAR RUJUKAN LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
1. Tabel 1.1 Data Prokratinasi Akademik Peserta didik Kelas XI SMA Negeri 1 Way Serdang, Mesuji Lampung.....	5
2. Tabel 3.1 Data Rombongan Belajar di SMA N 1 Way Serdang .....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : surat balasan pra penelitian
- Lampiran 2: Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 3 : Dokumentasi Pedoman Wawancara
- Lampiran 4 : Kartu Konsultasi Bibingan Skripsi
- Lampiran 5 : Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
- Lampiran 6 : Dokumentasi





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Agar tidak terjadi suatu kesalah pahaman memahami penulisan skripsi ini, maka secara singkat dapat diuraikan beberapa kata yang terkait dengan maksud dari judul skripsi ini. Judul skripsi ini adalah: “Implementasi konseling kelompok teknik *self talk* untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik kelas XI SMA Negeri 1 WaySerdang Mesuji, Lampung”. Untuk menghindari berbagai macam tafsiran judul diatas, maka berikut bebera pa istilah yang terdapat pada judul tersebut :

#### 1. Implementasi

Implementasi menurut Pranata Wastra adalah suatu proses penerapan ide, konsep kebijakan atau inovasi dalam tindakan, implementasi bukan sekedar aktivitas, tapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan.<sup>1</sup>

#### 2. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, dan selain itu bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.<sup>2</sup>

#### 3. Teknik *Self talk*

Menurut Diswantika, Teknik *self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif

---

<sup>1</sup> Alfredo Divalinza, Implementasi Manajemen Berbasis Madrasah Di MTSN 2 Bandarlampung Tahun Ajaran 2019/2020

<sup>2</sup> Marlynda, Lilies. "Upaya Guru Bambina Consoling Dallah Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Siswa." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bambina Consoling* 3, no. 1 (2017): 40-57

untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu.<sup>3</sup>

#### 4. Prokrastinasi Peserta Didik

Prokratinasi sendiri berasal dari bahasa latin *Prokratination* dengan awalan “Pro” yang memiliki arti mendorong maju atau bergerak maju dengan akhiran “Crastinus” yang berarti keputusan hari esok jika digabungkan kedua kata diatas memiliki makna menunda sampai hari berikutnya Prokratinasi menurut Ferrari, dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu hanya sebagai perilaku penundaan, prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku, dan prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian.

#### B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu sector yang paling penting dalam pembangunan nasional. Hal ini dikarenakan melalui sector pendidikan dapat dibentuk manusia yang berkualitas seperti yang disebutkan dalam undang-undang No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 13 bahwa pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak seperti peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertak wakepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.<sup>4</sup>

Belajar merupakan aktivitas yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku seseorang, perubahan perilaku biasanya terjadi pada aktivitas berfikir (Kognitif), merasa (afektif),

---

<sup>3</sup> Suprihatin, Siti. “Upaya guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.” *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro* 3, no. 1 (2015): 73-82

<sup>4</sup> WindaSari, Manajemen Diri Siswa yang mengalami Prokrastinasi akademik kelas VIII di SMP Negeri 1 Indralaya utara, h. 1. Dikutip 21 februari 2021

maupun tingkah laku (Psikomotor).<sup>5</sup> Sebagaimana yang telah disampaikan pada paragraph diatas bahwa proses belajar sendiri ditandai dengan adanya perubahan perilaku seseorang. Perubahan yang terjadi berasal dari proses latihan.

Belajar merupakan tugas utama seorang peserta didik, namun tidak semua memiliki pengelolaan belajar yang baik. Pengelolaan belajar dapat mempengaruhi prestasi atau hasil belajar peserta didik.

Permasalahan yang sering dialami oleh peserta didik ialah penundaan dalam mengerjakan tugas. Peserta didik yang memiliki kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Dikatakan sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi sendiri berasal dari bahasa latin *Prokratination* dengan awalan “*Pro*” yang memiliki arti mendorong maju atau bergerak maju dengan akhiran “*Crastinus*” yang berarti keputusan hari esok jika digabungkan kedua kata diatas memiliki makna menunda sampai hari berikutnya.<sup>6</sup>

Prokrastinasi menurut Ferrari, dapat dipadangi dari berbagai batasan tertentu hanya sebagai perilaku penundaan, prokratinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku, dan prokratinasi sebagai suatu *trait* kepribadian.<sup>7</sup> Dengan kata lain prokrastinasi akademik merupakan tindakan dalam menunda-nunda melakukan pekerjaan atau tugas esok hari dimana penundaan tersebut dapat menjadi kebiasaan. Seperti yang dijelaskan dalam surat AR-Rad:11

---

<sup>5</sup> Novitasariyuri, *Bambina dan konseling belajar (akademik)*, Alfabeta, Cv, Bandung, 2016, h.5

<sup>6</sup> Desy Yunita Sarri, *Hubungan Minat Olahraga dan Psychological Weelbeng Terhadap Prorstinasi Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Muntilan*, h.7

<sup>7</sup> Rahmawati, Khusnul khotimah, *Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan Prokrastinasi akademik pada siswa smp negeri dikota malang*, Jurnal Kajian Bimbingan dan Consoling Vol (1), No.2, 2016, h.60

لَهُ مُعَقِّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ  
 اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ  
 سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga merekam keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka takada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali takada pelindung bagi mereka selain Dia.”<sup>8</sup>

Masa remaja yang berada pada status anak sekolah yang dihadapkan pada berbagai persoalan dan tuntutan lingkungan.<sup>9</sup> Berdasarkan fakta dilapangan banyak peserta didik yang memiliki permasalahan-permasalahan dalam proses pembelajaran permasalahan tersebut antara lain penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, kesenjangan waktu atau rencana dan kinerja actual, serta melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas.<sup>10</sup> Hal-hal tersebut jika terjadi terus menerus dapat menjadi beban dalam proses pembelajaran dan membuat prestasi belajar menurun.

Penulis melakukan observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 WaySerdang Mesuji, Lampung yang menangani peserta didik kelas XI IPS 2,

<sup>8</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*, Jakarta: Proyek kitap suci AL-Qur`n, 2003. h 199

<sup>9</sup> Rikas Saputra, *Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.6, No.1, 2017, h.85

<sup>10</sup> Riyan Abdilah. *Layanan Konselin Behavioral teknik Self Managemen untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX IPS 1 Di SMA AL Huda Jatiagung Lapung Selatan*. h.9

Bapak Arif Joko Pamungkas S.Pd memaparkan dalam wawancara, bahwa cukup banyak peserta didik yang melakukan prokratinasi akademik diantaranya adalah dengan sengaja mengulur-ngulur waktu dalam mengumpulkan tugas, terlambat mengerjakan tugas bahkan tidak mengerjakan dan melaksanakan tugas dengan sengaja.

Kebiasaan-kebiasaan peserta didik menunda untuk menyelesaikan tugas akademiknya dan tidak memanfaatkan waktu sebaik mungkin akan dapat mempengaruhi hasil belajar yang kurang baik dan tidak optimal. Perasaan takut terhadap kegagalan adalah salah satu penyebab dalam prokrastinasi akademik sehingga peserta didik melakukan penundaan. Takut gagal disini terkait dengan perasaan bersalah seorang procrastinator, apabila tidak mampu menyelesaikan sebuah tugas. Peserta didik dapat dikatakan melakukan prokrastinasi akademik jika melakukan perilaku yang sesuai dengan indikator yang telah digolongkan menjadi beberapa bagian seperti :

1. Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik
2. Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik
3. Kesenjangan waktu atau rencana dan kinerja actual, serta
4. Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas.

Berdasarkan hasil pra-penelitian prokrastinasi akademik yang terjadi di SMA Negeri 1 WaySerdang Mesuji Lampung didapatkan peserta didik yang merasa jenuh dengan matapelajaran saat kegiatan belajar mengajar (KBM), Jam Belajar dalam sekolah yang sangat padat dan peserta didik yang izin tidak masuk untuk menghindari dalam menggumpul kan tugas yang telah diberikan oleh guru dihari sebelumnya.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup>Hasil Pra Penelitian Pada Peserta Didik Yang dilakukan Di SMA N 1 WaySerdang Mesuji Lampung pada tanggal 20 Desember 2020



Tabel 1.1

**Data Prokratinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1  
WaySerdang, Mesuji Lampung**

No	Inisial Peserta Didik	Indikator				Jumlah
		Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik	Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik	Kesenjangan waktu atau rencana dan kinerja actual	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan	
1	DI	√	√		√	3
2	AD	√		√	√	3
3	BN		√	√	√	3
4	NN	√		√		2
5	RT		√	√	√	3

*Sumber. Dokumentasi catatan kasus guru BK kelas XI SMA N 1 Way Serdang*

Berdasarkan berdasarkan tabel 1 terdapat 5 peserta didik yang di beri centang melakukan perilaku prokrastinasi akademik, Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kelas XI IPS 2 SMAN 1 WaySerdang Mesuji Lampung yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik, dalam hal ini masih banyak peserta didik masih banyak peserta didik yang belum menyadari betapa pentingnya mengerjakan tugas tersebut dan masih adanya peserta didik yang melalaikan akan tugas yang diberikan oleh guru disekolah dan masih adanya peserta didik yang tidak dapat mengelola waktu belajar dengan baik terutama dalam memanfaatkan waktu untuk menyelesaikan tugas akademiknya, kebiasaan tersebut bukan hal yang baik dan dapat

melekat dalam pribadi peserta didik apabila dilakukan secara terus-menerus.

Dalam Permasalahan tersebut, maka jelas bahwa prokrastinasi akademik tidak dapat dibiarkan begitu saja karena akan menghambat peserta didik dalam meraih prestasi dan hasil belajar yang baik. Untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik maka seorang guru khususnya guru BK diharapkan dapat membina dan membimbing peserta didik melalui layanan bimbingan dan konseling disekolah.

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, dan selain itu bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.

Menurut Diswantika, Teknik *self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Berdasarkan latar belakang diatas makalah tersebut dapat dijadikan salah satu dasar untuk melakukan penelitian ini secara mendalam sehingga penulis tertarik untuk membahas lebih dalam tentang hal tersebut kemudian penulis mengambil judul “Implementasi Konseling Kelompok Teknik *Self talk* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 WaySerdang, Mesuji Lampung”

### C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah mengenai

implemnetasi layanan konseling kelompok teknik *self talk* untuk mengatasi perilaku prokratinasi peserta didik kelas XI IPS 2 SMAN 1 WaySerdang, Mesuji Lampung.

Adapun sub fokus pada penelitian ini adalah:

1. Strategi guru BK untuk mengatasi perilaku prokratinasi peserta didik kelas XI IPS 2 SMAN 1 WaySerdang, Mesuji Lampung
2. Proses Layanan konseling kelompok teknik *self talk* untuk mengatasi perilaku prokratinasi peserta didik kelas XI IPS 2 SMAN 1 WaySerdang, Mesuji Lampung
3. Evaluasi dan hasil dari proses kegiatan konseling untuk mengatasi perilaku prokratinasi peserta didik kelas XI IPS 2 SMAN 1 WaySerdang, Mesuji Lampung

#### D. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik maka yang menjadi rumusan masalah ini adalah “Bagaimanakah implementasi konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik dengan teknik *self talk* yang dilakukan oleh guru BK di SMA N 1 Way Serdang?”. Untuk menjawab rumusan masalah diatas maka dibentuk pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimana strategi guru BK untuk mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik dengan teknik *self talk* di SMA Negeri 1 Way Serdang ?
2. Bagaimana proses pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik dengan teknik *self talk* di SMA Negeri 1 Way Serdang yang dilaksanakan oleh guru BK?
3. Bagaimana evaluasi dan hasil dari kegiatan pelayanan

konseling kelompok untuk mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik dengan teknik *self talk* di SMA Negeri 1 Way Serdang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bermaksud mencapai tujuan diantaranya :

1. Memahami Strategi guru BK Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 WaySerdang, Mesuji Lampung”
2. Mengetahui proses pelayanan Konseling Kelompok Teknik *Self talk* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 WaySerdang, Mesuji Lampung”
3. Melihat evaluasi dan hasil dari Konseling Kelompok Teknik *Self talk* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI IPS di SMA Negeri 1 WaySerdang, Mesuji Lampung”

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan bagi penulis.
  - b. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan secara umum maupun pengembangan ilmu bidang bimbingan dan konseling.
2. Secara praktis
  - a. Melalui penelitian ini diharapkan peserta didik dapat mempunyai sikap tanggung jawab terhadap belajar yang akan bermanfaat untuk kehidupan dimasa depan.
  - b. Memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi bagi guru BK disekolah dalam rangka pengembangan layanan bimbingan dan konseling khususnya Konseling Kelompok dengan teknik *Self talk*

untuk mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik.

- c. Penelitian ini memberikan kesempatan dan Pengalaman kepada peneliti untuk terjun kelapangan secara langsung bahwa untuk mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik dapat diturunkan melalui Konseling Kelompok dengan teknik *Self talk*.

## G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian yang berkaitan dengan Pengaruh Konseling Kelompok teknik *self talk* untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik peserta didik telah digunakan oleh banyak penelitian antaralain :

1. Penelitian yang pertama dilakukan oleh Putri Limaran Sari pada tahun 2017 dengan judul “keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Self talk* untuk meningkatkan Kepemimpinan Peserta didik Kelas VIII di SMP Negeri 11 Semarang”. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kepemimpinan peserta didik sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* termasuk dalam kategori sedang dengan presentase rata-rata 61,48% namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dalam kategori tinggi dengan presentase 73,24% sehingga terjadi peningkatan sebesar 13%. Selain itu diperoleh data melalui uji *Wilcoxonpairsmatch* dengan  $n=10$  taraf signifikasi 5% didapatkan  $<(0<8)$  atau dengan kata lain  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak.
2. Penelitian Kedua dilakukan oleh Husni Abdillah dan Dina Rahmasari terdapat dalam jurnal dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik”. Penelitian ini memiliki 8 sampel masuk dalam perilaku prokrastinasi akademik sangat tinggi, 8 peserta didik ini diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok kognitif-perilaku sebagai alternatif cara yang digunakan untuk menurunkan skor prokrastinasi. Dari hasil analisis



dengan teknik statistik nonparametrik yaitu uji wilcoxon dapat diketahui bahwa jumlah nomor urut yang bertanda positif="0" jumlah terkecil adalah 0 (hargamutlak) jadi T hitung=0. T tabel dari uji jenjang wilcoxon dengan N=8 dan taraf signifikansi 5%=4. Sehingga T hitung lebih kecil dari T tabel ( $0 < 4$ ). Dengan demikian hasil dari penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu ada perbedaan yang signifikan pada skor prokrastinasi peserta didik sebelum dan sesudah diterapkan konseling kelompok kognitif perilaku maka konseling kelompok kognitif perilaku dapat diterapkan untuk membantu peserta didik yang mengalami prokrastinasi.

3. Penelitian yang Ketiga dilakukan oleh, DYP Sugiharto, Sugiyo dan Eko Adi Putro dengan judul "Keefektifan Bk Kelompok Dengan Menggunakan Permainan Untuk Mengurangi *Communication Apprehension* Peserta didik SMA Kelas X". Dalam komunikasi antar pribadi seseorang kadang-kadang mempunyai ketakutan untuk melakukan komunikasi (*communication apprehension*). Dalam beberapa kasus dijumpai konselor dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok kepada peserta didik hanya sebatas menjelaskan atau memberi ceramah kepada peserta didik. Permainan merupakan salah satu media bimbingan dan konseling dalam menghadapi konseli. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi empiris secara deskriptif *communication apprehension* peserta didik SMA kelas X sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan permainan serta untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan menggunakan permainan mampu mengurangi *communication apprehension* peserta didik SMA kelas X. Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre-Eksperimental, dengan desain eksperimen One Group Pretest-Posttest. Subjek penelitian adalah peserta didik SMA kelas X yang memiliki skor *communication apprehension* tinggi. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala psikologis

communication apprehension. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persenta serata-rata communication apprehension setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok persentase rata-rata tersebut mengalami penurunan. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, disarankan; 1)Konselor dalam mengurangi communication apprehension peserta didik hendaknya dirancang melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan jenis permainan ;2) Hendaknya dalam memilih permainan dalam bimbingan kelompok senantiasa memilih permainan yang menarik dan merangsang berkurangnya communication apprehension.

4. Penelitian keempat dilakukan oleh Erlangga pada tahun 2017 dengan judul skripsi “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademikpeserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 bandar lampung”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada penurunan perilaku akademik, berdasarkan analisis data diketahui tabel  $0,05=2,306$  Maka terhitung  $\geq$  tabel ( $4,670 \geq 2,306$ ) atau nilai sign. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,0005 ( $0,0002 \leq 0,0005$ ), ini menunjukkan bahwa  $H_0$  Ditolak dan  $H_a$  Diterima

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Penelitian lapangan (*Field Research*) dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, adapun yang dimaksud dengan deskriptif yaitu suatu penelitian sekedar untuk menggambarkan suatu variabel yang berkenaan dengan masalah yang diteliti tanpa mempersoalkan hubungan antar variable. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.”<sup>12</sup>

### 2. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian sekaligus informan dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling kelas XI SMAN 1 WaySerdang, Mesuji Lampung yang menjadi subjek data primer. Dengan identifikasi permasalahannya itu pada kelas XI IPS 2 terdapat beberapa peserta didik yang terindikasi memiliki perilaku prokrastinasi akademik yaitu sebanyak 4 peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi dan 1 peserta didik yang masuk dalam kategori sedang.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian yang dapat digunakan peneliti dalam mengumpulkan data, untuk mendapatkan data yang dibutuhkan maka peneliti menggunakan teknik dan alat pengumpulan data sebagai berikut:

#### a. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui Tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Jenis wawancara yang digunakan penulis

---

<sup>12</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Pendekatan dan Praktik*, (Jakarta : Bina Aksara, 2007), hlm115.

menggunakan wawancara terstruktur, penulis telah menyiapkan instrument penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternative jawabannya pun telah disiapkan. Selain daftar pertanyaan pengumpul data juga dapat menggunakan alat bantu seperti tape recorder, gambar, brosur, dan material lain yang dapat membantu pelaksanaan wawancara menjadi lancar.<sup>13</sup>

b. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah terjadi. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental seseorang.<sup>19</sup> Teknik ini digunakan untuk mendokumentasikan data-data yang terkumpul dari hasil penelitian yang dilakukan kepada guru bimbingan konseling kelas XI IPS 2 SMAN 1 WaySerdang, Mesuji Lampung. Dokumentasi tersebut dapat berupa foto, rekaman suara maupun video saat wawancara.

#### 4. Teknik Analisis Data

Penulis menggunakan metode analisis dari ahli yang bernama Huber mandan miles, mereka mengajukan model analisis data yang disebutnya sebagai model interaktif. model interaktif ini terdiri dari tiga hal utama, yaitu (1) reduksi data; (2) penyajian data; (3) penarikan kesimpulan atau verifikasi. Ketika kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang jalin menjalin pada saat sebelum, selama, dan sesudah pengumpulan data dalam bentuk yang sejajar untuk membangun wawasan umum yang disebut analisis.<sup>14</sup>

#### 5. Triangulasi Data

Penelitian kualitatif harus mengungkapkan kebenaran yang objektif. Karena itu keabsahan data dalam sebuah penelitian kualitatif sangat penting. Melalui keabsahan data

<sup>13</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, h. 224-233

<sup>14</sup> Miles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*, (Jakarta: UI Press, 1998), h. 63

kredibilitas (kepercayaan) penelitian kualitatif dapat tercapai. Dalam penelitian ini untuk mendapat keabsahan data dilakukan dengan triangulasi. Triangulasi sendiri diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber yang telah ada. Teknik triangulasi berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data mendapatkan yang berbeda-beda untuk data dari sumber yang sama. Dalam penelitian kualitatif yang menggunakan uji kredibilitas yaitu diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu, sehingga ada 3 macam triangulasi, diantaranya:

- a. Triangulasi sumber, yaitu seorang peneliti melakukan pengecekan data dengan mencari informasi dari berbagai sumber yang lain.
- b. Triangulasi teknik, yaitu menguji ulang kredibilitas suatu penelitian data dengan melakukan penelitian kepada sumber yang sama namun menggunakan teknik yang berbeda.
- c. Triangulasi waktu, yaitu pengecekan data dengan waktu yang berbeda pada sumber yang sama. Waktu akan sangat mempengaruhi kredibilitas suatu penelitian, sehingga dimungkinkan akan mendapatkan informasi yang berbeda. Apabila hasil pengujian berbeda, maka peneliti atau wawancara dan observasi bisa dilakukan dengan berulang-ulang sampai menemukan hasil yang pasti.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup>*Ibid*, h.63



## I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam skripsi ini tersusun menjadi 5 bab, yang mana satu sama lain saling berkaitan. Sebelum masuk kedalam bab pertama, didahulukan dengan halaman sampul, halaman judul, dan daftar isi.

### 1. BAB 1 PENDAHULUAN

Pada bab pertama atau pada pendahuluan berisi sub bab antara lain, penegasan judul, latar belakang, fokus penelitian dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

### 2. BAB II KERANGKA TEORI

Pada bab kedua atau landasan teori yang berisi kerangka teori yang berkaitan dengan tema judul yaitu “layanan konseling kelompok dengan teknik self talk”.

### 3. BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

Pada bab ini ketiga atau deskripsi objek penelitian terdiri dari sub bab gambaran umum objek penelitian dan deskripsi data penelitian sesuai dengan yang telah didapatkan oleh penulis.

### 4. BAB IV ANALISI PENELITIAN

Memuat tentang analisis data dan temuan riset. Penulis membahas tentang data-data yang dikumpulkan saat interview, observasi dan dokumentasi saat penelitian dan menguraikan hasil temuan yang didapatkan oleh peneliti.

### 5. BAB V PENUTUP

Memuat kesimpulan yang diperoleh peneliti dari pengolahan data dan temuan yang sudah dipaparkan oleh peneliti dan juga berisi rekomendasi dimana penulis memberikan rekomendasi atau saran kepada pihak terkait yang diharapkan saran tersebut dapat membantu nantinya.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Konseling Kelompok**

##### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik (peserta didik) dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, dan selain itu bersifat pencegahan, Menurut Nurihsan konseling kelompok merupakan suatu proses bantuan yang di berikan pada individu dalam keadaan kelompok dan dapat pula bersifat penyembuhan. Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah peserta didik dengan memanfaatkan dinamika kelompok.<sup>16</sup>

Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka anggota kelompok akan saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Konseling kelompok merupakan wahana untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, menemukan alternative cara penyelesaian masalah dan mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang dialaminya dan untuk meningkatkan tujuan diri, otonomi dan rasa tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain.

Dengan demikian konseling kelompok memberikan kontribusi yang penting dalam meningkatkan penyesuaian diri, apalagi masalah penyesuaian diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh peserta didik sehingga untuk menginfestasikan waktu konseling kelompok dimungkinkan lebih efektif dibandingkan dengan layanan konseling individual.

---

<sup>16</sup> Prayitno, dan Erman Amti, Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling, Jakarta ; PT Renika Cipta , 2015

Menurut Latipun konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, member umpanbalik (*feed back*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok. Dari pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok dengan jumlah anggota 4-8 anggota atau konseli untuk mendiskusikan atau memecahkan masalah. Pelaksanaannya dalam suatu tempat tertentu dengan seorang pembimbing atau lebih untuk membantu mengarahkan agar konseli dapat memperoleh kemudahan dalam rangka memecahkan permasalahan.

## 2. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok bertujuan untuk memandirikan konseli dalam hal mengatur hidupnya, kepercayaan dirinya maupun dalam hal pengambilan keputusan. Konseling kelompok adalah belajar memahami diri sendiri dan orang lain, memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang berkeunikan, menemukan berbagai kemungkinan cara menghadapi persoalan-persoalan perkembangan dan mengentaskan konflik-konflik tertentu dan meningkatkan kemampuan kontrol diri sendiri, kemandirian dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain. Menurut Winkel Wicaksono, tujuan konseling kelompok ada tiga yaitu:

- a. Supaya orang yang dilayani mampu mengatur kehidupannya sendiri.
- b. Memiliki pandangan sendiri dan tidak hanya sekedar “membebek” pendapat orang lain.
- c. Mengambil sikap sendiri dan berani menanggung sendiri.

Konsekuensi-konsekuensi dari tindakannya. Adapun mengenai tujuan dalam kegiatan

bimbingan,ditetapkan berdasarkan permasalahan yang dialami oleh konseli serta pendekatan bimbingan yang dilakukan oleh konselor.

### **3. Fungsi Konseling Kelompok**

Konseling kelompok memiliki fungsi yang sangat penting dalam mengembangkan potensi individu yang belum dikembangkan atau mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi oleh individu serta memelihara potensi yang sedang berkembang khususnya hal-hal yang berkaitan dengan persoalan tentang diri sendiri mulai dari pemahaman tentang diri sendiri sampai peningkatan kepercayaan diri individu.

### **4. Tahapan Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang ada dalam BK yang dimana berguna untuk mengembangkan kemampuan peserta didik yang terhambatoleh masalah-masalah dalam pribadi anggota kelompok,serta tempat menyampaikan pendapatnya. Sehingga konseling kelompok salah satu cara untuk peserta didik dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam dirinya. Dalam pelaksanaan konseling kelompok Prayitno membagi kegiatan menjadi 4 tahap yaitu:

#### **a. Tahap Satu**

Tahap ini dinamakan tahap pembentukan, dimana anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai. Tahap ini ditandai dengan terlibatnya anggota dalam kegiatan kelompok.

#### **b. Tahap Dua**

Tahap ini dinamakan tahap peralihan.Pada tahap peralihan biasanya diwarnai dengan suasana ketidak seimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Tahap ini merupakan jembatan antara tahap pertama

dengan tahap berikutnya. Oleh karena itu, apabila tahap peralihan dapat dilalui dengan baik, maka diharapkan tahap-tahap berikutnya akan dapat juga berjalan dengan baik.

c. Tahap Tiga

Tahap ini dinamakan tahap kegiatan. Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Kegiatan kelompok pada tahap ini tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil baik, maka tahap ketiga ini akan berlangsung dengan lancar dan pemimpin kelompok mungkin sudah bisa lebih santai dan membiarkan anggota kelompok melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pimpinan kelompok.

d. Tahap Empat

Tahap ini dinamakan tahap pengakhiran. Berkaitan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian hendaknya lebih ditujukan kepada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika menghentikan pertemuan. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai sebaiknya mendorong kelompok tersebut untuk terus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai penuh.<sup>17</sup>

Dalam hal ini anggota kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan bertemu. Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran kegiatan kelompok dipusatkan pada pembahasan-pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari pada kehidupan sehari-hari. Yang lebih penting lagi adalah bahwa pada akhir kegiatan para anggota kelompok benar-benar telah memetik sesuatu hasil yang berharga dari

---

<sup>17</sup> Prayitno, *Layanan dan konseling kelompok (dasar dan profil)* PT. Ghalia Indonesia Jakarta, 1995 h 3-15



kegiatan yang diikutinya.

## 5. Kelemahan dan Kelebihan Konseling Kelompok

Menurut Winkel kelemahan layanan konseling kelompok yaitu suasana dalam konseling kelompok boleh jadi dirasakan satu dua anggota konseling kelompok sebagai pelaksanaan moral untuk membuka isi hatinya seperti banyak teman lain. Padahal mereka belum siap atau belum bersedia untuk sebegitu terbuka dan jujur, lebih-lebih apabila hal-hal yang akan dikatakan terasa memalukan bagi dirinya sendiri.

Pribadi satu dua anggota konseling kelompok mungkin kurang mendapatkan perhatian dan tanggapan sebagaimana mestinya, karena perhatian kelompok terfokus pada masalah umum atau karena perhatian kelompok terpusat pada persoalan pribadi konseli yang lain, maka satu dua konseli tidak merasa puas.

Menurut Wibowo kelebihan layanan konseling kelompok sebagai suatu layanan pemberian pada individu yang sedang berkembang dalam mencapai perkembangan yang optimal, kemandirian dan kebahagiaan adalah sebagai berikut:

- a. Kepraktisan Dalam waktu singkat guru pembimbing dapat berhadapan dengan sejumlah peserta didik untuk membantu peserta didik sesuai dengan kebutuhan.
- b. Perubahan perilaku, Dalam hal ini anggota konseling kelompok akan belajar untuk berlatih tentang perilaku baru yakni adanya ajang latihan (konseling kelompok) untuk mengubah perilaku yang kurang memuaskan menjadi lebih memuaskan.
- c. Komunikasi yang efektif, Layanan konseling kelompok juga merupakan kesempatan yang luas untuk berkomunikasi dengan anggota lain mengenai kebutuhan dalam rangka mengembangkan diri, membahas masalah anggota konseling kelompok, dan juga adanya kebebasan

untuk mengekspresikan perasaan, menunjukkan perhatian anggota lain dan belajar untuk meningkatkan kepercayaan pada orang lain.

- d. Mempelajari keterampilan sosial, Dalam hal ini konseling kelompok akan saling belajar untuk berhubungan pribadi dengan lebih dalam. Anggota dapat belajar memberikan umpan balik, meniru anggota lain yang telah terampil, dapat belajar dari pemimpin konseling kelompok, dapat melakukan konfrontasi secara tepat dengan memperlihatkan perhatian secara sungguh-sungguh pada anggota lain.
- e. Saling memberi dan menerima bantuan, Dengan adanya saling memberi dan menerima bantuan serta empati yang tulus akan menumbuhkan harga diri, keyakinan diri dan suasana yang positif diantara anggota. Sehingga setiap anggota akan merasa diterima dan dimengerti. Belajar lebih memahami orang lain dan menghargai kepribadian orang lain. Membutuhkan bertukar pikiran dan berbagi rasa dengan anggota lain, yang mudah berbicara tentang dirinya, dan dapat mengambil manfaat diri, umpan balik yang diberikan anggota lain. Disamping itu juga bagi peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan permasalahan maka dalam suasana layanan konseling kelompok dapat memungkinkan bagi peserta didik tersebut untuk mengungkapkan permasalahan nya secara leluasa.<sup>18</sup>

## 6. Manfaat Konseling Kelompok

Manfaat konseling kelompok bagi peserta didik di antaranya yaitu:

- 1) Membantu mengatasi masalah baik yang disadari maupun yang tidak disadari oleh peserta didik secara kelompok.

---

<sup>18</sup> Prayitno, *Layanan dan koseling kelompok (dasar dan profil)*PT. Ghalia Indonesia Jakarta, 1995 h 3-15

- 2) Membantu peserta didik agar berkembang menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, kreatif, produktif dan berperilaku jujur.
- 3) Membantu meringankan beban mental peserta didik dalam belajar.
- 4) Membantu peserta didik untuk memahami diri dan lingkungannya.

## B. Teknik *Self Talk*

### 1. Sejarah Teknik *Self-Talk*

Menurut Seligman dan Reichenberg mendeskripsikan *self-talk* sebagai sebuah *pop-talk* (pembicaraan yang dimaksud untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme) positif yang diberikan seseorang pada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan *self-talk*, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa positif yang sangat membantu ketika dihadapkan pada suatu masalah. *Self-talk* adalah sebuah teknik yang berasal dari *rational emotive behavior therapy* (REBT) dan pendekatan pendekatan perilaku kognitif untuk konseling lainnya.

*Self-talk* bersifat *self-fulfilling*, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. *Self-talk* adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan *self-talk* positif. *Self-talk* adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.<sup>19</sup>

Seseorang dapat menggunakan dua macam *self talk*, positif dan negatif. *Self talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh

---

<sup>19</sup>Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017), h.223

apa yang dikatakan orang lain (misalkan, orang tua, guru, teman sebaya) tentang dirinya. *Self talk* positif, seperti yang dideskripsikan diatas adalah tipe yang ingin diajarkan kepada konseli agar dapat digunakan. Proses mengajarkan pada konseli tentang penggunaan *self talk*, konselor profesional bisa memerintahkan klien untuk memfokuskan pada pikiran pikiran ini.

Sebuah metode empat langkah populer untuk mengurangi *self Talk* negatif disebut metode countering dalam langkah pertama, tujuannya adalah untuk mendeteksi dan mendiskusikan *self talk* negatif. Untuk meningkatkan efektivitasnya, perlu bagi konselor profesional untuk mengetahui dalam *self talk* negatif yang mana klien terlibat, seberapa sering *self talk* negatif terjadi dan tipe tipe situasi yang memunculkan *self talk* negatif yang mengusulkan untuk meminta klien membawa sebuah kartu indeks untuk mencatat semua kritik yang dibuatnya terhadap dirinya. Kartu indeks ini akan menyediakan informasi berharga kepada konselor profesional dan juga membantu konseli memahami perasaan perasaan yang dihasilkan oleh kritik terhadap dirinya.

Setelah seminggu penuh *self talk* monitoring (memantau diri sendiri), konselor profesional dan konseli siap untuk memulai langkah kedua dari metode countring. Dalam langkah kedua ini, tujuannya adalah untuk memeriksa apa yang dimaksud *self talk* konseli. Tiga atau empat biasanya muncul ketika konselor profesional dapat melontarkan pertanyaan-pertanyaan kepada klien misalnya, “Apa yang dilakukan *self talk* negatif ini untuk membantu saya melakukan atau merasakan sesuatu”. Menyelidiki bidang ini bukan hanya membantu konseli dan konselor profesional untuk memahami dasar *self talk* negatif tetapi konseli juga dapat menyadari bahwa ada hal lain yang ingin ditanganinya selama sesi sesi

konseling.<sup>20</sup>

## 2. Pengertian Teknik *Self Talk*

Diswantika menyatakan Teknik *self talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri. *Self talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif lagi. *Self talk* merupakan teknik konseling yang biasanya digunakan untuk menangani isu-isu terkait pengembangan motivasi, sikap positif terhadap peraturan, dan *scheduling* atau manajemen waktu. *Self talk* terdiri dari 2 macam, yaitu *self talk* positif atau rasional dan *self talk* negatif atau irasional. Masing-masing *self talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Rimm dan Litvak, menemukan bahwa *self talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat emosional dari *self talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga.

Davis menambahkan bahwa bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional.<sup>21</sup> Berikut adalah contoh dari kalimat *self talk* yang tidak rasional: “saya adalah orang yang paling gemuk di seluruh dunia”.

Menurut Hackford and Swenckmeizer *self-talk* adalah

---

<sup>20</sup> Ibid, h. 225

<sup>21</sup> Prilly Ana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive Self talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 4 Karanganom*, h.20

dialok yang mana individu menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.<sup>22</sup>

Weinberg mendefinisikan bahwa teknik *positive self-talk* memungkinkan individu untuk menjaga fokus pada tugas yang dihadapi, dengan mengabaikan kegagalan masa lalu dan melihat masa depan. Seseorang yang memiliki self-talk tidak akan mudah berputus asa, melainkan akan terus berusaha mencapai tujuan dengan menjadikan kesalahan atau kegagalan sebagai pelajaran.

Teori REBT memiliki asumsi bahwa keyakinan–keyakinan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri dan mengajarkan bagaimana berpikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya. Keterangan ini merupakan nilai lebih REBT sebagai suatu terapi psikologis. Karena *self talk* merupakan bagian yang mendasar dalam REBT, maka *self talk* juga memil *Self talk* sangat efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan pikiran atau perubahan perilaku, tetapi ada beberapa hal yang harus diingat dan diperhatikan dalam pelaksanaan *self talk* menurut Pearson, antara lain:

- 1) Afirmasi atau *self talk* positif sebaiknya menggunakan kata ganti orang pertama, misalnya “saya”, “aku”. Kita tidak selalu dapat mengontrol hal-hal yang terdapat dalam diri orang lain, oleh karena itu afirmasi dibuat untuk mengontrol hal yang dapat dikontrol, yaitu diri sendiri. Maksudnya adalah afirmasi berisi tujuan,

---

<sup>22</sup> Micheael,Murphy. *A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self-Talk For Us In An Appreciative Manager Model*. Benedictineuniversity.Dissertation Proquest Information And Learning Company. 3258975



keinginan, nilai-nilai dari diri sendiri, bukan oranglain.

- 2) Afirmasi ditujukan pada saat ini dan sekarang, sebab jika afirmasi dibuat dalam bentuk masa yang akan datang, pikiran tidak sadar tidak akan menganggap penting untuk diproses “sekarang”. Setelah afirmasi dibuat dalam bentuk sekarang dan saat ini, misalnya “saya merasa sehat”, afirmasi dirubah dalam bentuk proses, misalnya “semakin hari saya merasa semakin sehat”.
- 3) Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Mulailah dengan hal kecil yang mudah dicapai lalu semakin lama semakin besar. Contohnya adalah “kontrol diriku cukup baik” tampak lebih realistis dari pada “saya selalu dapat mengontrol diri setiap waktu”.
- 4) Ucapkan afirmasi dalam bentuk kalimat positif, misalnya “saya makan makanan yang bergizi”
- 5) Buat afirmasi yang singkat dan mudah diingat. Kata-kata yang berbentuk slogan lebih mudah diingat dari pada kata-kata biasa.
- 6) Ulangi afirmasi positif tersebut sesering mungkin sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan. Karena *self talk* merupakan bagian dari REBT, maka carakerja *self talk* tidak berbeda dengan cara kerja REBT. Corey mengatakan bahwa menurut REBT manusia berpikir, beremosi dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya didasari oleh persepsi atas situasi yang spesifik, seperti yang dikemukakan oleh Ellis: “ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak ”Keterangan tersebut memaknai aplikasi dari REBT, yaitu bahwa dalam rangka memahami tingkah laku, orang harus memahami

bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi, dan bertindak. Untuk memperbaiki pola-pola yang disfungsi, seseorang idealnya harus menggunakan metode-metode perseptual-kognitif, emotif-evokatif, dan behavioristik-reedukatif.<sup>23</sup>

### 3. Macam-macam Self Talk

Nusanti, Irene istilah *self talk*. *Self-talk* ada dua macam, yaitu *self talk* positif dan *self-talk* negatif. *Self-talk* juga dibagi menjadi *self-talk* tentang diri sendiri dan *self talk* tentang orang lain atau terhadap orang lain. Berikut adalah beberapa contoh *self talk*:

- 1) *Self talk* positif tentang diri sendiri: “dalam kelompok, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai kemampuan saya”.
- 2) *Self talk* positif tentang orang lain: “sekali pun baru kenal, tetapi sepertinya dia enak untuk diajak bekerjasama”.
- 3) *Self talk* negatif tentang diri sendiri: “setiap kali aku ikut diklat kok sepertinya tidak pernah berhasil”.
- 4) *Self talk* negatif tentang orang lain: “Setiap kali aku ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baikku jadi hilang”.<sup>24</sup>

### 4. Kegunaan dan teknik evaluasi *self-talk*

*Self Talk* adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah masalah seperti perfesionisme, kekhawatiran, self esteem, pengelolaan amanah, teknik ini dapat juga digunakan dengan konseli yang perlu mengembangkan motivasi. Contohnya jika seorang klien ingin memotivasi dirinya untuk olahraga. Ia dapat mendaftar pernyataan-pernyataan tentang olahraga pada kartu kartu

---

<sup>23</sup>Winkel, W.S & H. Sri. 2004. *Bambina dan Consoling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi hal.9-13

<sup>24</sup> Putri Limaran Sari, *Keefektifan Layanan Bambina Kelompok Dengan Teknik Self talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang*, h.38

indeks dan mengambil beberapa diantaranya untuk dibaca tiap hari. Hal ini membantu mengubah pernyataan pernyataan orang itu dari negatif ke positif, dan pada giliran orang itu mengembangkan sikap yang lebih baik tentang berolaraaga.<sup>25</sup>

## 5. Variasi Variasi TeknikSelf Talk

Salah satu variasi teknik *self talk* adalah P dan Q method (metode P dan Q) dalam metode ini, ketika *self-talk* negatif dimulai, klien pause (P) (berhenti), mengambil napas dalam dalam ,dan question (Q) (menanyai) dirinya sendiri untuk menemukan apa yang meresahkan tentang situasinya. Salah satu pertanyaanya seharusnya menyangkut sebuah cara alternatif untuk menafsirkan apa yang telah terjadi sehingga konseli dapat menangani perasaan perasaanya dengan tepat. Bahwa dirinya merespon sesuatu dengan cara yang tepat yang tidak diinginkan dan mengubahnya untuk menantang *self talk* negatif, konseli dapat mengvaluasi apakah *self talk* ini faktual atau terdistrosi. Sedang atau ekstem, dan membantu atau merugikan.

## 6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Talk

Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-talk* :

- 1) Tempat pertama individu terbentuk Menurut Ricard dalam Wulandari seorang anak mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri saat memasuki usia enam atau tujuh tahun. Dimana masa-masa ini individu mulai mengenali hal-hal baik maupun buruk. Pada usia ini anak masih melatih diri mengenai bahasa. Oleh karena itu, pembelajaran dan komunikasi yang positif dari lingkungan dapat mempengaruhi pola pikir anak.
- 2) Belajar Belajar merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui atau mendapatkan pengalaman guna

---

<sup>25</sup> Bradley T. Erford, *40 Tehniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition*(Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017), h.231

melakukan perubahan. Mengingat alur *self-talk* yang tidak lepas dari proses mental di dalam diri manusia. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Rogers, bahwa salah satu sifat *self* dapat berubah dengan adanya proses belajar.

- 3) **Kematangan Psikologis** Kematangan psikologis adalah bagaimana individu mulai bersikap, bukan ditandai dengan hal-hal yang tampak dari luar, misal sudah mampu bekerja. Kematangan disini bersifat intrinsik yaitu masalah pengendalian diri. Adanya kematangan psikologis inilah yang akan mengaktifkan *self talk* dalam menghadapi segala kemungkinan peristiwa yang akan terjadi. Kematangan psikologis yang dimiliki oleh seseorang ini dapat membantunya untuk memposisikan diri sebagai hamba. Individu akan menyadari bahwa segala yang terjadi tidak lepas dari kehendak Sang MahaPencipta.<sup>26</sup>

## 7. Langkah-langkah melakukanself-talk

*Self-talk* merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Proses terapi ini mengajarkan kepada konseli untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu permasalahannya ada beberapa tahap yang harus dikerjakan oleh konselor dan konseli:

- 1) Tahap pertama Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk

---

<sup>26</sup> Puspitanika widari, *Self-Talk Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafal Al- Qur'an Di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura*.h.13

- mengubah hal tersebut.
- 2) Tahap kedua Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
  - 3) Tahap ketiga Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.<sup>27</sup>

#### 8. Kelemahan dan kelebihan self talk

*Self talk* merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), maka kelebihan dan kekurangannya juga tidak jauh berbeda dengan REBT. Kelebihan dari *positive self talk* adalah penekanan pendekatan ini berupa peletakan pemahaman-pemahaman yang baru diperoleh kedalam tindakan. Selain itu, melalui pendekatan ini individu dapat memperoleh sejumlah besar pemahaman dan dapat menjadi sangat sadar akan sifat masalah-masalah yang sedang dihadapi. Keterbatasan dari pendekatan REBT ini adalah sangat didaktik, maka sangat diperlukan terapis yang mengenal dirinya sendiri dengan baik dan hati-hati agar hanya tidak memaksakan filsafat hidupnya sendiri kepada konseli atau peserta didiknya. Terapis harus mengetahui kapan dia harus dan kapan dia tidak boleh “mendorong” konseli.

---

<sup>27</sup> Komarudin, *Psikologi Olahraga* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013), h.103

## C. Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon dan Rotblum mengusulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Selaras dengan pendapat diatas, Steel berpendapat bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Dalam kehidupan sehari-hari kita semua memiliki kebiasaan baik dan yang kurang baik. Tidak semua orang dapat menghilangkan kebiasaan yang kurang baik itu, salah satunya prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain di sekitarnya.

Solomon dan Rothblum menambahkan bahwa kegiatan menunda nunda yang dilakukan merupakan tidak berguna dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang. Dari segelintir pendapat ahli di atas kita dapat menyimpulkan<sup>28</sup> bahwa perilaku prokrastinasi merupakan perilaku menunda tugas atau pekerjaan yang dilakukan dengan sadar, namun karena kurangnya *self management* (manajemen diri) yang ada pada diri seseorang membuat perilaku ini sangat sulit untuk diminimalisir. Perilaku prokrastinasi ini sangat berpengaruh pada pekerjaan seseorang yang mengalami, khususnya di bidang belajar.

Prokrastinasi mengacu pada tindakan menunda tugas yang tidak perlu sampai pada titik ketidak nyamanan masalah perilaku yang dialami banyak orang dewasa secara teratur. Sebagian besar penelitian tentang penundaan

---

<sup>28</sup> Nela Regar Ursia, Ide bagus saputra, dan Nadia Susanto, *Prokrastinasi Akademik Dan Self Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya* (Surabaya, 2010) h.1



berfokus pada peserta didik para peneliti memperkirakan bahwa ada 46% sampai 95% dari peserta didik sekolah secara teratur menunda-nunda tugas akademik. Selain itu, penundaan telah dibenahi dengan berbagai kesulitan termasuk kecemasan ujian, tenggang waktu yang terlewatkan untuk tugas hingga nilai semester yang buruk, pengaruh tertekan, harga diri rendah, dan kecemasansocial.<sup>29</sup>

Hasil jarak persepsi pendidik tentang penundaan akademik prokrastinasi akademik atau penundaan akademik diperkirakan sebanyak 37,5% menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik selalu menjadi masalah. Peserta didik akan malas belajar, mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah karena asik melakukan hal yang tidak berguna dan akhirnya melewatkan kewajiban. Didalam Al-Quran dijelaskan bahwa kegiatan menunda-nunda pekerjaan tidaklah baik dan dapat merugikan individu tersebut, kita dituntut untuk segera mengerjakan sesuatu hal dan tidak menunda-nunda untuk mengerjakannya.

## 2. Ciri- ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik

Schouwenbrug mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri- ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan diri pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

---

<sup>29</sup> Tracy Janssen , John S. Carton, *The Effect of Control and Task Diffuculty on Procrastination*, The journal of Genetic Psychology, Vol.160, No.4, 1999. h.436

Seseorang sering melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Seseorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

Seseorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Seseorang sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditetapkan, baik orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditetapkan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia juga tidak melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugasnya tersebut.

Seseorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca koran, majalah, buku cerita, menonton ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

### **3. Faktor Penyebab Munculnya Prokrastinasi Akademik**

Secara umum terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi belajar dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang

melakukan prokrastinasi, meliputi:

- a. Kondisi fisik individu, Faktor dari dalam yang dapat mempengaruhi prokrastinasi pada diri seseorang adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.
- b. Kondisi psikologis individu, Milgram dan Tenne menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian *locus of control* mempengaruhi seberapa banyak perilaku prokrastinasi.
- c. Gaya pengasuhan orang tua, Hasil penelitian Ferrari tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan kecenderungan perilaku prokrastinasi.
- d. Kondisi lingkungan, Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan peserta didik pun turut mempengaruhinya.<sup>30</sup>

Disamping itu faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, antara lain:

- a. Masalah pengelolaan waktu

Lakein mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar procrastinator memiliki masalah dengan hal ini. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.

- b. Penetapan prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh

---

<sup>30</sup> Hampton amber, *Locus Of Control and Procrastination*, Vol. 2.No. 1 2005, h. 132.

peserta didik pelaku prokrastinasi, sebagai peserta didik prioritas mereka harusnya adalah belajar nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka

c. Karakteristik tugas

Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik interistik maupun eksentrikpeserta didik.<sup>31</sup>

## D. Upaya Guru Bimbingan Konseling

### 1. Implementasi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Talk* dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik

Implementasi layanan konseling kelompok adalah suatu aktivitas penerapan pemberian bantuan dengan suasana kelompok dengan topik atau masalah yang bersifat pribadi dan rahasia dalam kelompok yang bertujuan untuk pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing masing anggota kelompok.

Implementasi konseling kelompok dengan teknik self talk dalam mengatasi prokrastinasi peserta didik. Menurut prayitno, terdapat bebarapa tahapan sebagai berikut:<sup>32</sup>

1. Tahap Pembentukan Tahap

Pembentukan ini konselor sebagai pemimpin kelompok yang memberikan penjelasan tentang tujuan diadakannya konseling kelompok yaitu menggunakan *teknik self-talk* untuk mengurangi prokrastinasi pada peserta didik,

---

<sup>31</sup> M. N. Ghufroon, *Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik* (yogyakarta, 2003).h.45

<sup>32</sup> Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Dasar dan Profil), hal. 169

Konselor menumbuhkan saling mempercayai dan saling menerima antara anggota kelompok.

2. Tahap Peralihan

Tahap peralihan ini merupakan tahap penegasan bahwa setiap anggota kelompok sudah memahami tujuan dan prosedur pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-talk* untuk mengurangi prokrastinasi dan siap untuk melaksanakan proses konseling sesuai tahap yang ada.

3. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan ini merupakan proses teknik self-talk yang menurut William, terdapat beberapa langkah melakukan teknik self-talk sebagai berikut:

a. Tahap Mendengarkan *Self-Talk*.

Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk melakukan berhenti P (*pause*) dan bertanya Q (*question*) bertujuan untuk mengungkapkan self-talk negatif yang biasanya muncul pada situasi- situasi tertentu dalam kehidupan konseli, dengan cara konseli menceritakan masalahnya terkait prokrastinasi yang dialami saat menghadapi situasi tertentu.

b. Tahap Mengetahui *Self talk Negatif*

Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan dan membaca *self-talk* negatifnya, lalu dibaca oleh konseli. Dengan ini konseli dapat mengetahui bahwa self-talk negatif terjadi jika isi pikiran kita dipenuhi dan dikendalikan oleh pikiran-pikiran negatif, khususnya tentang prokrastinasi peserta didik.

c. Tahap Mengubah *Self Talk Negatif* Menjadi *Positif*.

Tahap ini konselor membantu konseli untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan dirubah. Pada tahap ini konseli diarahkan untuk mengubah self-talk negatif menjadi *self talk* positif. Konselor meyakinkan kepada konseli bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal

tersebut dengan mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional.

d. Tahap Menetapkan *Self-Talk* Positif Terus-Menerus.

Pada Tahap ini konseli mampu menetapkan *self-talk* dan teknik *self-talk* dilakukan setiap hari secara terus menerus. Konselor mengarahkan konseli untuk mengembangkan pikiran positif di dalamnya dirinya secara terus menerus.

4. Tahap Akhir

Pada tahap pengakhiran anggota kelompok saling memotivasi dan mampu menerapkan teknik *self-talk* ketika menghadapi situasi-situasi tertentu dalam kehidupannya mengenai kepercayaan diri, kemudian pada akhirnya konselor menyimpulkan bahwa tujuan dari proses kegiatan yang dilakukan adalah agar kita dapat menerapkan teknik *self-talk* dan tetap mempertahankan *self talk* positif yang telah kita lakukan agar menjadi suatu kebiasaan yang akan kita lakukan ketika menemui situasi-situasi tertentu dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan penjelasan diatas diketahui bahwa penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* melalui empat tahap, yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran



## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012
- Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition* Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama, 2007
- Desy Yunita Sari, *Hubungan Minat Olahraga dan Psychological Wellbeing Terhadap Prokrastinasi Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Muntilan*.
- Dr. Mamat Supriatna M,Pd, *BIMBINGAN DAN KONSLING BERBASIS KOMPETENSI*,
- Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014)
- Galih Wicaksono, "Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok" 2013
- Hampton amber, *Locus Of Control and Procrastination*, Vol. 2.No. 1 2005 Komarudin, *Psikologi Olahraga* Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013 M.Edi Kuranto, *Konseling Kelompok* Bandung : Alfabeta, 2014
- N. Ghufroon, *Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik* yogyakarta, 2003
- Miles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode- Metode Baru*, Jakarta: UI Press, 1998
- Merry Reviliana, *Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020*.

Nela Regar Ursia, Ide bagus saputra, dan Nadia Susanto, *Prokrastinasi Akademik Dan SelfControl Pada Mahapeserta didik Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya* (Surabaya, 2010)

Novitasari yuri, *Bimbingan dan konseling belajar (akademik)*, Alfabeta, Cv, Bandung, 2016

Prayitno, *Layanan dan koseling kelompok (dasar dan profil)* PT. Ghalia Indonesia Jakarta, 1995

Prilly Ana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive Self talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Peserta didik Kelas VIII Smp N 4 Karanganom.*

Putri Limaran Sari, *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Peserta didik Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang.*

Puspitanika widari, *Self-Talk Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafal Al- Qur'an Di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura.*

Rahmawati, Khusnul khotimah, *Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan Prokrastinasi akademik pada peserta didik smp negeri di kota malang*, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol(1), No.2, 2016

Rikas Saputra, *Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognotive Restructuring untuk mengurangi Prokratinasi Akademik.* Jurnal Bimbingan dan Konseling , Vol.6, No.1, 2017.

Riyan Abdillah. *Layanan Konseling Behavioral teknik Self-Management untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI IPS 1 Di SMA Al- Huda Jatiagung Lampung Selatan.*

Sia Tjundjing Edwin Andrianta Surijah, *"Mahapeserta didik Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiouness,"* Indonesia Psychological Jurnal Vol.22, No.4 2015